

2021·3·17 星期三 本版主编 郑璐 编辑 薛莹 版式 倪海连

每天骑10公里健身单车 女子半月板“罢工”了

生活报讯 (王魁 高军震 记者周琳)“唰唰唰”，骑单车又酷又锻炼身体，受到很多市民的喜爱。哈尔滨市的王女士平时的爱好就是骑单车，有时候一骑就是10公里。最近，她发现右腿膝盖疼痛，经查，竟是右膝关节半月板损伤，因为不当的骑行方式导致，这让她苦恼不已。

“我平时特别喜欢骑自行车，现在外边温度低，没办法外出骑行，所以我每天还是按照平时的里程在家骑室内

健身单车，每天骑行十公里。”家住香坊区的王女士表示，最近她感觉每次骑行完右腿膝盖都会有关节痛感，缓一会就好了。起初她并没有太在意，但是，最近疼痛感越来越强烈，于是，王女士来到哈尔滨市第五医院运动医学科就诊，运动医学科医生张伟为王女士进行检查，配合影像科检查结果诊断她为右膝关节半月板损伤。

“每次运动量和户外运动是相同的，咋会出现半月板损伤的情况呢？”王女士

提出疑惑。“这是由于不当的骑行方式造成了膝关节半月板损伤。”哈尔滨市第五医院运动医学科医生张伟表示，“因为外出穿着臃肿活动不便，很多人就选择在家运动，以为在家锻炼不如户外运动强度大，因此忽略了自我保护，造成膝关节等处受伤的情况频发。

张伟医生表示，门诊接诊中经常会有爱好骑行的患者前来就诊，这些患者都有普遍共性，如长期低频率骑行、骑行时用力的方向与脚和脚踏不

一致、突然发力提速时大腿肌肉力量没有跟上，这些都是造成膝关节半月板损伤的主要原因。在肌肉高度疲劳的时候(无抽筋的状态下)发力，若大腿的肌肉力量无法提上来，整个人的身体重量加上原有的压力会全数压到膝盖上，短期内会造成膝盖损伤，长此以往会造成膝关节内软组织发炎，产生积水。同时，张伟提醒广大骑行爱好者，运动虽好但也要适量，只有适量的运动才会强健体魄。



消除冻融

冰城“大扫除”啦

生活报讯 (记者李丹文/摄) 16日，记者从哈尔滨市城管局获悉，为迅速消除冰雪冻融对环境的影响，全市集中开展环境卫生大扫除行动，当日在哈尔滨市多地点展开清理工作。环卫工人作业后，一些堆放的垃圾被清运走，堆放区域焕然一新。

哈尔滨市城管局环卫办相关负责人表示，为确保春季环境卫生整治顺利开展，哈尔滨市按照“一街一院逐步推进、一点一面清理到位”的工作原则，以“治脏”为重点，迅速消

除冬季对城区环境卫生的不利影响。首先要完成主次干道、商业大街的人行道、交通隔离带、绿地、背街背巷及街路残冰污雪的清理清运工作。同时对城乡接合部、出入城口及边沟路肩、铁路沿线、江河沿岸和无排水地区、居民庭院内的垃圾堆、残土堆、残冰污雪和乱堆乱放物料进行

**体彩七星彩第21029期 554408+6
排列3第21065期 642
排列5第21065期 64294
6+1第21019期 459563+6**
**福彩22选5第21065期 04 08 12 19 21
双色球第21027期 05 07 09 16 20 26+08
3D第21065期 805
p62第21065期 082810+1**

全国体彩“翻倍赢家有好礼”活动上线

购顶呱刮新票 有望奖上加奖

据中国体彩网报道 15日，体彩“鸿运开，翻倍赢家有好礼”活动在全国范围内启动。活动期间，购买体彩顶呱刮即开票，即可通过“中国体育彩票”APP或微信小程序进入“鸿运开，翻倍赢家有好礼”页面，参与“刮预埋符号‘运’领好礼”或“集‘乐小星’组卡赢好礼”活动，有机会赢取多重福利。

凡购买任意面值“翻倍赢家”即开票，在票面“通吃区”内刮出“运”字符号，可通过“中国体育彩票”APP或微信小程序扫描票面左下角保安区二维码，领取智能手表一块；同时，用户通过完成线上活动有机会收集“乐”卡和“小”卡，扫描任意面值“翻倍赢家”票面保安区二维码有机会收集“星”卡。当集齐“乐”“小”“星”3个组卡时，登录“中国体育彩票”APP或微信小程序活动页面，即可随机兑换5G手机、羽毛球拍套装、定制智能跳绳等奖品。

目前，“鸿运开，翻倍赢家有好礼”活动已经开启，“翻倍赢家”即开票等你体验，线上线下幸运活动已经就位，超值礼品也已安排，这样的惊喜活动赶紧参加吧！



体育彩票

黑龙江省体育彩票管理中心协办

大乐透开出5注 1000万元头奖

生活报讯 (记者杨镭) 15日，体彩大乐透第21028期前区开出号码“02、03、05、17、29”，后区开出号码“04、10”。本期全国销量为2.90亿元，为国家筹集彩票公益金1.04亿元。

本期全国共开出5注一等奖，均为单注奖金1000万元的基本投注头奖，分别落在北京、上海、吉林长春、云南大理和青海果洛州。二等奖开出114注，每注奖金11.49万余元；其中43注采用追加投注，每注多得奖金9.19万余元，追加后二等奖单注总奖金20.69万元。

固定奖方面，本期1万元三等奖开出248注，3000元四等奖开出798注，300元五等奖开出13828注，200元六等奖开出23420注，100元七等奖开出41057注，15元八等奖开出678363注，5元九等奖开出7350329注。

奖金方面，本期开奖结束后，11.48亿元滚存至17日(周三)开奖的第21029期。

**声明注销
通知寻人
业务办理电话
89682777
15504651777**

2021·3·17 星期三 本版主编 郑璐 编辑 杨明乐 版式 倪海连

沁园茶庄晋汨荣

疫情不挡茶香，春季来临，茶来袭。**沁园茶庄疫情期间推出几款特惠古树茶。**

普洱生茶：邦威纯料古树茶、临沧南迫古树茶、易武正山老树茶饼、老班章普洱茶、布朗山纯料饼、乔木青饼、大雪山生饼、千家寨古树茶。

普洱熟茶：班章金毫、南糯山七子饼、宫廷贡饼、景迈老树茶、07宫廷散、勐海大叶散、糯香小沱。

联系电话：13204518939
广告勿扰

“开学经济”催生消费热潮

家长：买买买 专家：要理性

文/摄 头条新闻记者 刘莉

随着各大中小学校陆续开学，学生与家长开始添置一批新学期“装备”，小到笔、本，大到手机、电脑，不一而足。各商家也推出多种促销方式迎接开学季。连日来，记者走访哈尔滨市文教店、商场发现，“开学经济”迎来消费热潮。

A 文具用品种类多 实体店销售火爆

近日，记者来到道里区一处商品批发零售商场，商场四楼主要销售文具类商品，各家入口处最显眼位置都摆放着今年开学季最为新鲜、畅销的文具用品，有的商家还推出了打折、买赠等促销活动。

记者在一家店铺发现，书皮、座垫、书桌水晶板……各式各样的学习用具应有尽有，多名消费者穿梭在货架间挑选商品。

市民刘女士拿着一张便条一边念给店主，便条上面密密麻麻罗列着她此次采



文教用品店内顾客络绎不绝

数码产品经销店内
顾客在挑选商品

学生选购笔记本电脑

B 网购省心省力 货不对版是硬伤

没有充裕时间去实体店挑选怎么办？近两年，越来越多的家长及学生开始选择网购学习用品。

记者在淘宝等购物网站输入“开学”字样后，“开学大礼包”“开学必备用品”“开学好物”等成了热搜词汇，且不少店家的成交量和评论量都很高。记者点击“开学大礼包”，随即多个品牌的文具套装弹出，价位从二十几元到二百多元不等，成交量月销

1000+的不在少数。

记者点开一家网店售价52元的开学大礼包，里面包含了大大小小商品48件，文具盒、作业本、水彩笔、姓名贴……品类非常齐全。虽然销量可观，但在评论区不乏有“卷笔刀的刀片刀、电动橡皮擦不好用、不值这个价”等差评。看不到实物而购买回来的货不对版问题成为了“网购硬伤”。



C 教辅材料热销 高峰在开学前后

记者在道里区一家书店看到，小学、初中、高中教辅类书籍和练习册，分门别类被摆放在比较显眼的位置，方便家长和孩子挑选。记者注意到，教辅类区域是顾客最多的，而习题册成为大多数顾客的首选。

“这次开学延迟了一些，孩子在家也充分休息了，多做一些题才能

最为有效巩固知识、提高成绩。”带儿子来挑选习题册的张女士笑着说。

在结款处，不时有家长带着孩子抱着一大摞辅导材料来结账。书店工作人员介绍，每年开学季，教辅材料都会迎来一波销售小高峰，主要集中于开学前后的半个月内。

D 电子产品受追捧 孩子有需要家长就买单

作为大学新生入学装备，数码产品仍为首选，“老三件”——电脑、手机、平板近两年也升级为“新三样”，增加了蓝牙耳机、智能手表、数码相机，一套下来也是一笔不菲的花销。记者近日走访哈尔滨市部分数码城、商场中的数码店发现，店内客流不断，其中学生生主力购买人群。

在哈西万达的一家电子产品直营店，店长徐秀杰正忙着给两位大学生顾客介绍笔记本电脑。得

E 拒绝攀比虚荣 专家建议理性消费

“开学经济”催生了消费热潮，对于大多数家庭而言，在孩子教育上的支出“不差钱”。然而，由此滋生的一些非理性消费行为无形中也助长了孩子的攀比、虚荣心理，形成错误的消费观。

对此，哈尔滨市教育研究院艺体教研部主任邢飞表示，家长要树立并引导孩子端正消费心态，遵循学习原理和规律，理性选择、理性消费，不要一味迁就、迎合孩子的消费需求，不要攀比消费，养成健康的消费理念对家长和孩子来说都是一堂必修课。

随着哈尔滨校外培训机构线下课陆续复课，预计将迎来一波“报名热”。对此，邢飞提示家长，树立正确的教育观、成才观，切莫揠苗助长。